

Ressource n°6 : Les protides

Doc. 1 : Les briques de notre organisme

Les protides ou protéines sont les principaux composants de nos cellules. Elles constituent les os, les muscles, les cheveux, les ongles, la peau ... Elles sont donc indispensables pour la croissance de notre corps et le renouvellement de nos cellules.

Les protides sont également à l'origine de certaines molécules telles que les hormones permettant aux organes de communiquer entre eux les anticorps permettant de nous défendre contre les infections...

Doc. 2: Les aliments riches en protides

Le + indique des aliments particulièrement riche en protides



Doc. 3 : Le régime végétarien

De plus en plus de personnes suivent des régimes végétariens (pas de viande ni de poisson) ou vegans (aucun aliment issu d'un animal ou issu de leur exploitation, c'est à dire pas d'oeufs ni de produits laitiers) par goût ou par conviction. On peut trouver en effet des protéines exclusivement végétales. Pour autant, il s'agit de bien connaître les constituants précis des aliments afin de ne subir aucun manque qui pourrait conduire à une malnutrition.